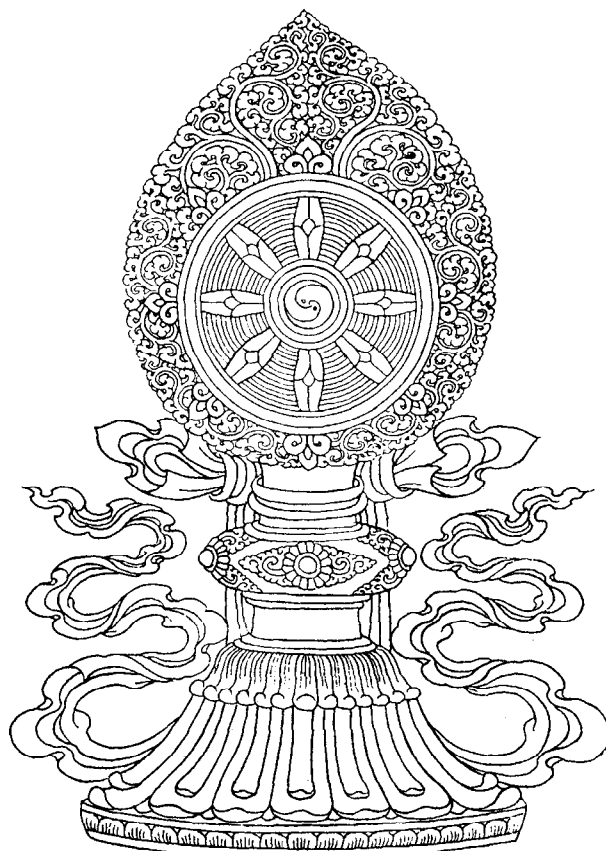


AUF DEM WEG ZUR GEISTIGEN FREUDE

von Geshe Rabten
Teil 5



In »Tibet und Buddhismus« 2/93 veröffentlichten wir den IV. Teil des Mahāmudrā-Meditationskurses von Geshe Rabten unter dem Titel »Auf dem Weg zur Geistigen Freude« (Teil I, II und III vgl. Zentrumsnachrichten 4/89, 2/90 und 3/91). Im letzten Teil gab Geshe Rabten eine kurze Einführung in die Natur des Geistes. Die Kenntnis der Natur des Geistes ist erforderlich für die Śamatha-Meditation, bei der man sich auf den Geist als Objekt richtet. Im folgenden soll mit den Erklärungen über die Entwicklung von Śamatha begonnen werden.

Beim Meditieren besteht kein Grund zur Eile. Setzen Sie sich in aller Ruhe hin, entspannen Sie sich und versuchen Sie, sich von störenden Gedanken zu befreien. Dann können Sie entweder den Atem beobachten, weitere Satipatthana-Übungen machen oder eine andere Meditation beginnen. Zur Entwicklung von Śamatha braucht man im allgemeinen nicht den Geist als Objekt zu nehmen. In Verbindung mit Mahāmudrā jedoch gibt es einen besonderen Grund dafür,

was noch genauer erklärt werden wird. Die vorbereitenden Übungen für Mahāmudrā erfordern ganz bestimmte Voraussetzungen: Man führt die Meditationen mit großem Vertrauen auf das Objekt der Zufluchtnahme durch und erbittet auch die Hilfe vom Objekt der Zufluchtnahme. Ebenso ist es bei diesen Meditationen notwendig, eine starke Verbindung zu einem Lama zu haben, zu jemandem, der diese Meditation erklären kann, so daß man beim Meditieren

ren zwischendurch kontrolliert wird und dann weitere Unterweisungen erhält, um fortfahren zu können.

Vertrauen in den Lama

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, stellt man sich im Geist den Lama vor, von dem man die Unterweisungen über Mahāmudrā erhalten hat. Diese Vorstellung erfordert ein besonderes Vertrauen, eine besondere Sympathie zu diesem Lama. Hat man wirklich den Wunsch, diese Meditation durchzuführen und auch das Vertrauen in den Lama, dann sollte man diese Meditation beginnen. Fehlen diese Voraussetzungen, so ist diese Meditation nicht unbedingt angezeigt. Man visualisiert also vor sich im Raum den Lama seines Vertrauens. Im Geiste verneigt man sich vor ihm, bringt ihm verschiedene Opfergaben dar und bekennt seine unheilsamen Handlungen auf die Art und Weise, wie ich es bereits erklärt habe (*vgl. Teil IV*). Man freut sich über die vielen guten Handlungen des Lamas und bittet ihn, möglichst lange Dharma-Unterweisungen zu geben. Auf diese Weise führt man das »Siebengliedrige Gebet« durch. Da man den Wunsch hat, die Śāmatha-Meditation mit der Natur des Geistes als Objekt durchzuführen, bittet man den Lama, daß die Meditation gut gelingen möge und keine Hindernisse auftreten. Je größer das Vertrauen in den Lama ist, desto stärker und wirkungsvoller können diese Gedanken wirksam werden. Die Bitte aus tiefstem Herzen verursacht, daß sich der Lama in Licht auflöst. Sie können sich das Licht gelb vorstellen, und zwar von der gleichen Größe wie die visualisierte Gestalt des Lamas. Stellen Sie sich vor, wie dieses Licht durch Ihren Scheitel eindringt und mit Ihnen verschmilzt. Man erinnert sich der Güte des Lama und ist von tiefer Dankbarkeit und Vertrauen in ihn erfüllt. Dieser Zustand ist von Glück und Freude begleitet, und man verharrt eine Weile darin.

Besitzt man man zu diesem Lama besonderes Vertrauen und Zuneigung, und besteht auch von der Seite des Lama eine besondere Zuneigung, so wird diese Meditation den Geist in unvergleichlicher Weise verändern. Wenn das nicht der Fall ist, kann man zwar die Meditation

durchführen, aber es wird mehr eine Imitation bleiben. Manche denken vielleicht, daß diese Meditation etwas ist, was dem Lama nützt. Das ist jedoch nicht der Fall. Diese Meditationen dienen lediglich dazu, den eigenen Geist zu entwickeln und zu verändern. Der Lama wird durch diese Meditationen weder besser noch schlechter.

Den Prozeß wiederholen

In diesem Zustand von Vertrauen und Glück sollte man eine Zeitlang verharren und sich nicht an Vergangenes oder an irgendwelche Zukunftspläne erinnern. Man sollte alle Gedanken beiseite lassen und nur in dem Gedanken des Vertrauens und des Glücks verharren. Wenn man sich auf die Natur dieses Zustands richtet, erkennt man, daß sie klar, d.h. frei von Form und Materie, und erhellend ist. Somit ist der Geist auf die Natur des Geistes gerichtet. Ein Aspekt des Geistes, die sogenannte Bewußtheit, erfährt die Natur des Geistes.

Auch als Anfänger kann man die Meditation so beginnen. Nachdem der Geist das Objekt erfährt hat, wird es jedoch zunehmend unklarer und schwächer werden. Dann stellt man sich wieder den Lama im Raum vor, bringt Opfergaben dar, spricht Verse der Verehrung und macht die gleichen Bitten wie zuvor, vielleicht etwas kürzer. Man stellt sich vor, daß der Lama in Licht verschmilzt und in einen eintritt, bis man wieder jenen Zustand von Vertrauen und Glück erreicht. Wiederum untersucht man seine Natur und hält seinen Geist auf die Natur des Geistes gerichtet, ohne Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft. Wenn dieses Erfassen der Natur des Geistes abnimmt, so beginnt man wieder von vorne, mit der Visualisation des Lama usw., solange man eben meditiert.

Wiederholt man diesen Prozeß immer wieder, so wird es auch immer leichter fallen, sich der Natur des Geistes bewußt zu werden. Die Bewußtheit in bezug auf die Natur des Geistes wird stärker und fester werden. Ist diese Bewußtheit gestärkt, kommt ein anderer Geistesfaktor hinzu, die Aufmerksamkeit. Diese untersucht, ob die Art und Weise des Erfassens — wie der Hauptgeist sein Objekt erfährt — richtig ist oder nicht.

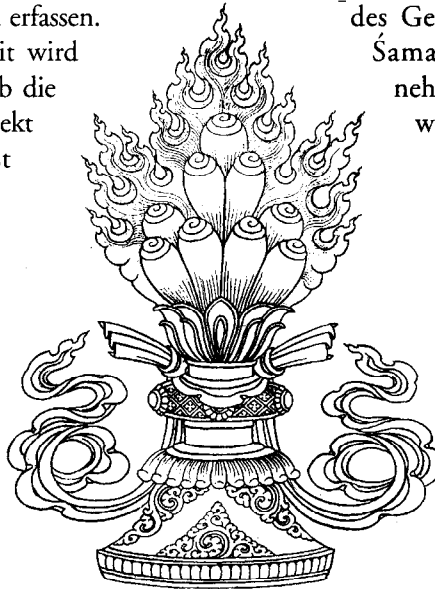
Das Objekt, auf das Sie sich richten, ist also die Natur Ihres Geistes: Was auf die Natur des Geistes gerichtet ist, ist der eigene Geist, und zwar der Geistesfaktor der Bewußtheit. Und was wiederum untersucht, ob diese Bewußtheit die Natur des Geistes richtig erfaßt oder nicht, ist der Geistesfaktor der Aufmerksamkeit.

Es sind also zwei Geistesfaktoren im Spiel, die die Natur des eigenen Geistes erfassen: Die Aufmerksamkeit bemerkt, wenn in diesem Prozeß die Bewußtheit schwächer wird. Dadurch kann die Bewußtheit versuchen, sich des Objekts wieder bewußt zu werden und es klarer zu erfassen. Die Aufmerksamkeit wird ständig aufpassen, ob die Bewußtheit das Objekt noch richtig erfaßt oder nicht. Auf diese Weise kann man weitermachen, ohne den ganzen Prozeß der Visualisation ständig wiederholen zu müssen. Auf dieser Stufe ist die Meditation jedoch schon sehr subtil.

Um ein Beispiel zu geben: Wenn man in einem Teller eine dünne Suppe trägt, muß man einerseits aufpassen, die Suppe nicht zu verschütten, und andererseits auf den Weg achten. So werden die Augen hauptsächlich auf den Weg gerichtet sein, aber nebenbei noch auf die Suppe. Ähnlich ist es in dieser Meditation. Die Bewußtheit ist auf die Natur des Geistes gerichtet — wenn Sie die Suppe tragen, sind ihre Augen auf den Weg gerichtet; die Aufmerksamkeit achtet in der Meditation darauf, ob die Bewußtheit das Objekt richtig erfaßt oder nicht — genauso paßt ein Teil auf, ob die Suppe überschwappt oder nicht. Oder anders: Sie tragen den Suppenteller voll dünner Suppe. Die Hände müssen den Teller halten — das würde der Bewußtheit entsprechen, die das Objekt hält. Das Objekt — der Teller mit der Suppe — würde dem Meditationsobjekt entsprechen, der Natur des Geistes, und die Augen, die aufpassen, ob die Suppe überschwappt oder nicht, wür-

den der Aufmerksamkeit entsprechen, die achtgibt, ob die Bewußtheit ihr Objekt auch richtig hält oder nicht. Ganz gleich, welche Meditation Sie durchführen — Sie brauchen immer diese zwei Faktoren der Bewußtheit und Aufmerksamkeit, die durch die Meditation auch immer weiter zu entwickeln und zu stärken sind.

Ich habe anfangs erwähnt, daß man zwar jedes Objekt zur Entwicklung von Śamatha verwenden kann, daß jedoch ein besonderer Grund dafür besteht, als Vorbereitung für die Mahāmudrā-Meditation die Natur des Geistes als Objekt der Śamatha-Meditation zu nehmen. Bei einem gewöhnlichen Objekt, das z.B. Farbe und Form besitzt, besteht die Gefahr, daß der Geist durch diese Farbe und Form abgelenkt wird, daß Gedanken entstehen, die nicht in die Meditation gehören würden. Die Natur des Geistes, speziell Ruhe und Glück im Geist, ist jedoch ein ganz besonderes Objekt, bei dem keine solchen Nachteile auftreten können.



Die Bewußtheit aufrechterhalten

Meditationen sind auch geistige Anstrengung, was oft dazu führt, daß der Körper sich verkrampft und gewissermaßen zusammenzieht. Das ist jedoch nicht nötig; es ist besser, mit der Zeit diese Verkrampfungen zu lösen. Der Körper sollte entspannt sein, ebenso wie der Geist. Im Geist jedoch sollte die Bewußtheit fest sein, denn wenn Sie auch die Bewußtheit entspannen, ist es aus mit der Meditation. Man sollte sich fest und klar des Meditationsobjekts bewußt sein; der Rest des Geistes sollte jedoch entspannt sein, genauso der Körper. Wenn Sie z.B., Ihre Mala (Gebetskette) in der Hand, draußen im Park spazieren gehen, so sind Sie ganz entspannt, Ihr Körper, Ihre Hand ist entspannt — aber

die Mala halten Sie fest. Entspannen Sie nämlich auch das Festhalten der Mala, liegt diese bald am Boden. Ähnlich ist das mit der Meditation. Ebenso wie Sie beim Spazierengehen Ihre Hand entspannen, aber die Mala darin festhalten können, sollten Sie auch bei dieser Meditation Körper und Geist entspannen, aber die Bewußtheit fest auf das Objekt gerichtet halten.

Bald werden dann irgendwelche Konzeptionen und Vorstellungen kommen, die nicht in die Meditation gehören und die die Bewußtheit in bezug auf das Objekt zerstören. Dagegen muß man vorbeugende Mittel anwenden. Versucht man ernsthaft, diese Meditation durchzuführen, wird man wahrscheinlich feststellen, daß die störenden Gedanken sehr zahlreich und auch sehr stark auftreten. Man hat dann den Eindruck, daß diese Gedanken in der Meditation in einem nie gekannten Ausmaß auf einen einströmen, und man denkt sich: »Als ich nicht meditierte, hatte ich keine solche Gedanken, und jetzt, wenn ich mich hinsetze, kommen sie in solcher Fülle.« In Wirklichkeit jedoch kann man außerhalb der Meditationen eigentlich nicht mehr von störenden Konzeptionen reden, da unser Geist im Moment nur aus solchen besteht. Unsere geistige Aktivität gleicht im Grunde der eines Verrückten, dessen Geist nur aus solchen Konzeptionen besteht. In der Meditation wird einem dies erst einmal klar. Es sind nicht mehr Gedanken geworden, sondern man wird sich ihrer Vielzahl erstmalig bewußt.

Die Aufmerksamkeit muß dann in der Meditation darüber wachen, daß keine solchen Konzeptionen auftreten. Sobald die erste Konzeption aufgetreten ist, muß man ein Gegenmittel anwenden.

Es gibt verschiedene Gegenmittel, manche sind für den Anfang der Meditation bestimmt, solange die eigene Bewußtheit noch nicht sehr stark ist. Hat die Bewußtheit im Laufe der Entwicklung eine gewisse Stärke erreicht, gibt es wiederum andere Mittel zur Beseitigung störender Konzeptionen. Wenn Sie z.B. die Oberfläche eines Sees be-

trachten, können Sie manchmal Wellen feststellen. Diese Wellen sind im Prinzip nichts anderes als das Wasser des Sees, es ist nur eine Wölbung der Oberfläche. Ist Ihr Geist in der Meditation relativ ruhig, ist er wie ein See. Tritt dann ein störender Gedanke auf, ist er wie eine Welle auf dem See. Dieser Gedanke ist in seiner Natur nichts anderes als der Geist selbst; er ist ein Teil des Geistes. Wenn im See eine Welle entsteht, wird sie früher oder später wieder in den See zurücksinken. Es ist noch nicht vorgekommen, daß sich eine Welle selbständig gemacht hat und davongeflogen ist. Und wenn ein störender Gedanke im Geist aufgetreten ist, wird er irgendwann wieder in den Geist zurücksinken; er kann sich ebensowenig selbständig machen und davonfliegen.



Gedanken einfach beobachten

Nehmen wir einmal an, am Anfang der Meditation wäre eine störende Konzeption aufgetreten und unsere Bewußtheit wäre noch nicht stark genug, sie zu beseitigen. Würde man nun mit Gewalt versuchen, diese Konzeption zu beseitigen, so wäre das nur ein weiterer Umstand, um den Geist aufzuregen. Beim Auftreten der störenden Konzeptionen sollte man daher nicht versuchen, diese zu unterdrücken, sondern einfach die Bewußtheit, die zuerst auf das Meditationsobjekt gerichtet war, auf diesen Gedanken richten und sich seiner bewußt werden; einfach zuschauen, was er macht. Das verursacht keine Aufregung im Geist. Wenn die Bewußtheit diesen störenden Gedanken lediglich betrachtet und beobachtet, hat er die Eigenschaft, sich einfach wieder zurückzuziehen und im Geist zu verschwinden — genau wie die Welle im See. Ist der störende Gedanke verschwunden, richtet man die Aufmerksamkeit wieder auf die klare und durchsichtige Natur des Geistes und wird sich wieder dieser Natur bewußt. Tritt danach wieder ein neuer Gedanke auf, betrachtet man auch diesen — wie er aussieht, was er macht, — und er wird dann ganz von selbst wieder verschwinden.

Man schaut einfach folgendermaßen auf diesen Gedanken: Woher kommt der

Gedanke, wohin gehört er, was macht er? Er kommt von nirgends, gehört nirgends hin und macht nichts Besonderes. Und da man deshalb keine Antwort auf diese Fragen geben kann, wird er sich von selbst wieder zurückziehen.

Meditiert man auf diese Weise — die Bewußtheit manchmal auf das Meditationsobjekt gerichtet, manchmal, wie beschrieben, auf störende Gedanken, dann wieder auf das Objekt — so wird die Fähigkeit, sich des Objektes bewußt zu bleiben, wachsen und die Bewußtheit fester werden. Mit zunehmender Stärke der Bewußtheit wird es von einem bestimmten Punkt an nicht mehr notwendig sein, die Aufmerksamkeit ganz absichtlich auf das Objekt zu richten; allein durch die verstärkte Bewußtheit wird die Aufmerksamkeit ganz von selbst darauf achten, ob die Bewußtheit das Objekt richtig erfaßt. Durch solche Meditationen wird unser Geist sehr klar und durchsichtig, ähnlich einem ruhigen, glatten See. Das ist eine sehr gute Voraussetzung, um klare, richtige Gedanken zu haben. Hat die Bewußtheit im Laufe der Entwicklung ein relativ starkes Maß erreicht, ist es möglich, die störenden Gedanken zu beseitigen, indem man sie nicht mehr betrachtet, sondern einfach wegschiebt.

FACKELZUG FÜR TIBET

Am 19. Juni 1993 von 20.00 bis 21.00 Uhr wird in Wien von der Tibetergemeinschaft Österreich anlässlich der Weltmenschrechtskonferenz ein Lichter- und Solidaritätsumzug für Tibet veranstaltet. Tibetfreunde und Buddhisten werden gebeten, sich dem Fackelzug anzuschließen. Bitte tib. Nationalfahnen, Kerzen, Fackeln, Transparente, Gebetsfahnen, Räucherstäbchen etc. mitbringen. Informationsstände und Videovorführungen sind geplant.

Treffpunkt: Metternichgasse (nahe der chinesischen Botschaft).

FRAGEN UND ANTWORTEN

Frage: Wo ist die Bewußtheit? Womit bin ich bewußt?

Antwort: Auf tibetisch bedeutet Bewußtheit Erinnerung oder Konzentration. Diese Erinnerung, Konzentration oder einfach Bewußtheit ist ein Teil unseres Geistes.

In den Energiekanälen existiert der subtile Wind — die Windenergien, die die Basis für den Geist bilden. Der Geist existiert also in Verbindung mit diesen Windenergien innerhalb der entsprechenden Kanäle im Körper. Bewußtheit ist einfach das, was in bezug auf das Sich-Bewußtmachen von etwas oder in bezug auf die Erinnerung oder das Denken gemeint ist: Man denkt z.B., morgen muß ich zur Arbeit, man erinnert sich daran, ist sich dessen bewußt, bzw. die Bewußtheit erfaßt, daß man morgen zur Arbeit will. Oder: Sie erinnern sich an irgendein Objekt. Solange Sie sich daran erinnern, sind Sie sich des Objekts bewußt. Wenn die Erinnerung erloschen ist, sind Sie sich des Objekts nicht mehr bewußt. Zum einen Zeitpunkt erfaßt die Bewußtheit das Objekt; zum anderen Zeitpunkt nicht mehr. Genauso bei der Meditation über ein bestimmtes Objekt: Solange Sie sich dieses Objekts klar bewußt sind und es erfassen, meditieren Sie richtig darüber. Wenn Sie das Objekt verloren haben, sich seiner nicht mehr bewußt sind, ist die Meditation unterbrochen worden.

Frage: Ist es besser, in seiner Praxis am Anfang immer das gleiche Meditationsobjekt zu nehmen, oder kann man auch wechseln, auf eine Gottheit, auf die Kanäle, usw.?

Antwort: Im allgemeinen gibt es zwei Arten von Meditationen: Die konzentra-

tive Meditation, in der man sich auf ein Objekt konzentriert, und die analytische Meditation — wie über Erbarmen, Vergänglichkeit etc., in der man viele verschiedene Punkte betrachtet und darüber nachdenkt. Dazu gehören z.B. auch Meditationen über Satipatthana. Wenn sie daher analytische Meditationen durchführen, wechseln Sie natürlich Ihr Objekt. Sie untersuchen einen gewissen Sachverhalt und richten dann Ihre Aufmerksamkeit auf ein weiteres Objekt. Bei solchen Meditationen stört es nicht, verschiedene Objekte zu nehmen; im Gegenteil, es hilft der Meditation. Die meisten Leute verstehen unter Meditation nur die konzentrierte Meditation. Es ist ihnen selten bewußt, daß es auch noch die analytische oder untersuchende Meditation gibt. Wenn man konzentrierte Meditation ausüben will, muß man sich für ein Objekt entscheiden und dieses vor Beginn der Meditation genau untersuchen. Hat man sich für ein Objekt entschieden, sollte man die konzentrierte Meditation nur noch mit diesem einen Objekt durchführen. Wechselt man nämlich von einem Objekt zum anderen, so scheint das neue Objekt jeweils am Anfang interessant, attraktiv und leicht zu fassen, aber mit der Zeit wird es unklar, und die Meditation wird dann nicht mehr so gut weitergehen.

Frage: Ist diese Meditation eine konzentrierte oder eine analytische Meditation?

Antwort: Diese Konzentration auf die Natur des Geistes ist eine konzentrierte Meditation.

Frage: Ist es denn nicht ein analytisches Vorgehen? Man soll doch feststellen, wie die Bewußtheit den Geist erfaßt.

Antwort: Bevor man die Śamatha-Meditation mit der Natur des Geistes als Objekt beginnt, muß man natürlich die Natur des Geistes untersuchen und ein Verständnis davon erlangen. Zu diesem Zeitpunkt des Nachdenkens wäre es eine analytische Meditation. Hat man jedoch sein Bewußtsein ganz fest auf die Natur des Geistes gerichtet, ist es eine konzentrierte Meditation. Es ist zwar die Auf-

merksamkeit da, die nachsieht, ob die Bewußtheit das Objekt richtig erfaßt oder nicht, aber die Bewußtheit untersucht nicht, ob das Objekt nun gut oder schlecht ist, sondern erfaßt es einfach: Das ist das Kriterium für eine konzentrierte Meditation. Bei dieser Konzentration ist man sich ganz der Natur des Geistes bewußt, d.h. dieser Aspekt der Bewußtheit des Geistes ist ganz auf die Natur des Geistes gerichtet und hält diese fest. Man untersucht nicht, wie die Natur des Geistes jetzt ist, sondern man ist nur darauf gerichtet, sie im Geist zu halten. Natürlich paßt die Aufmerksamkeit nebenbei auf, ob nicht irgendwelche störenden Gedanken kommen. Aber es ist insofern keine analytische Meditation, als man das Objekt nicht analytisch untersucht; es ist lediglich ein Festhalten des Objekts. Erinnern Sie sich an das Beispiel mit dem Suppenteller: Man hält den Teller mit beiden Händen fest, man arbeitet nicht daran herum, sondern hält ihn nur fest, und die Augen passen auf, daß nichts überschwappt. Wenn man meditiert, sollte man ein Objekt wählen, das einem Freude macht, zu dem man sich hingezogen fühlt, sei es eine Gottheit oder ein anderes Objekt. Als Objekt der Śamatha-Meditation nimmt man im allgemeinen die Gestalt des Buddha, da sich die meisten von dieser Form angezogen fühlen und durch das Sich-Erinnern oder Sich-Bewußtwerden des Buddha besonders viele Verdienste angesammelt werden.

Frage: Kann man mit den Anweisungen, die wir hier über Śamatha bekommen, gleich beginnen, oder bedarf es noch einer besonderen Einweihung oder Einweisung?

Antwort: Man kann ruhig gleich mit diesen Meditationen anfangen. Damit sie jedoch perfekt gelingen, wäre es gut, sie unter Anweisung von jemand zu machen, der einem weiterhilft. Für die Durchführung der Meditation braucht man jedoch keine Ermächtigung oder Erlaubnis.

Frage: Es heißt, daß die Eigenschaften des Buddha sich in verschiedenen Gottheiten manifestieren. Muß man, um

diese Eigenschaften zu erreichen, über alle Gottheiten meditieren, oder genügt es, über eine Gottheit allein intensiv zu meditieren?

Antwort: Allgemein ist das Wissen oder die Weisheit des Buddha von der Art, daß sie sich zu jeder Zeit und an jedem Ort in der Form manifestiert, durch die irgendein Nutzen und eine Hilfe bewirkt wird. Deshalb ist es nicht notwendig, über alle Gottheiten zu meditieren, um



die Eigenschaften des Buddha zu erlangen. Wenn man über eine dieser Gottheiten konsequent und richtig meditiert, wird man nicht nur sämtliche Eigenschaften und Qualitäten des Buddha erreichen, sondern zugleich auch die der verschiedenen Gottheiten. In Verbindung mit der Meditation über eine Gottheit ist es möglich, das letzte Ziel der Entwicklung des Geistes zu erlangen — den Zustand oder die Weisheit des Buddha. Da alle diese Gottheiten eine Manifestation der Weisheit des Buddha sind, erlangt man mit dieser Weisheit gewissermaßen die Wurzel all dieser Weisheiten.

Frage: Die Bewußtheit ist doch ein Teil des Geistes; aber in dem Beispiel mit dem Suppenteller sind die Hände etwas Getrenntes von der Suppe, oder z.B. der Hund an der Leine ist auch ein Getrenntes. Wie geht das, wenn man sich des eigenen Geistes bewußt werden soll?

Antwort: Es ist richtig, daß die Bewußtheit ein Teil des Geistes ist. Meistens jedoch sind wir uns nur äußerer Phänomene bewußt, denken an äußere Phänomene und verwenden unseren Geist nur, um irgendwelche materiellen Dinge

wahrzunehmen. Nun sollen Sie die Natur Ihres eigenen Geistes wahrnehmen. Das ist sehr schwierig, wenn man das vielleicht noch nie versucht hat. Sie haben also die Bewußtheit, die ein Teil des Geistes ist und gleichzeitig die Natur des Geistes erfassen soll. Das zu erfassende Objekt und das Subjekt sind das gleiche, beide sind in ihrer Natur klar und durchsichtig, beide sind der gleiche Geist. Der einzige Unterschied besteht darin, daß sie nicht eins sind; denn der eine von ihnen ist der Erfassende und der andere das Erfasste. Es ist nicht leicht, das zu verstehen. Das liegt wahrscheinlich daran, daß wir die Natur des Geistes bisher nie klar erfaßt haben; sonst hätten wir wohl keine Schwierigkeiten damit, daß ein Teil des Geistes den anderen wahrnimmt. Wenn z.B. Haß aufsteigt, so ist Haß ein Teil des Geistes. Den Haß können Sie leicht beobachten, wie er aufsteigt und seine Arbeit verrichtet: Man ist sich des Hasses bewußt, d.h. die Bewußtheit erfaßt den Haß. Die Bewußtheit ist ein Teil des Geistes, der Haß ebenfalls. Also erfaßt ein Teil des Geistes einen anderen. Mit Haß ist man schon öfter umgegangen und sich seiner bewußt geworden, deshalb erkennt man ihn leichter. Die Natur des Geistes ist jedoch wesentlich schwieriger zu erkennen.

Frage: Welche Atemübung zum Abbau negativen Karmas ist am effektivsten? Ist z.B. die Vajrasattva-Meditation effektiver oder bewirkt sie das Gleiche wie die Meditation mit den Kanälen?

Antwort: In Verbindung mit dieser Methode habe ich die Übungen der Bodhisattvas erwähnt, bei denen man Leid auf sich nimmt und Glück hergibt. Wenn man diese Bodhisattva-Übungen wirklich durchführen kann, ist diese Meditation wirksamer zur Beseitigung negativen Karmas als andere. Kann man sie aber nicht richtig durchführen, ist die Vajrasattva-Meditation vorzuziehen.

Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen von Gelong Jampa Loongtog (Helmut Gassner).